



# mainfranken Winter

2023

## So klappt es mit dem Eislaufen

Sobald im Winter ein See behördlich zum Eislaufen freigegeben ist, schnüren viele Menschen die Schlittschuhe – manche vielleicht zum allerersten Mal, andere nach längerer Zeit zum ersten Mal wieder.

Doch gerade Anfänger und Anfängerinnen sowie Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger fallen anfangs eher einmal noch hin und sollten sich deshalb gut schützen.

Einen großen Fehler sollten sie dabei aber nicht machen: Schoner mit Plastikabdeckung über die Kleidung ziehen. „Das ist sehr gefährlich. Wenn man damit aufs Eis fällt, rutschen die Schoner sofort weg und man fällt auf das Gesicht“, warnt Nicole Brünner von der Deutschen Eislauf-Union.

### Flexible Schoner unter die Kleidung ziehen

Sie rät dazu, sich flexible Schoner, wie man sie vom Volleyball oder Handball her kennt, unter die Kleidung zu ziehen.

Auch Handgelenkschoner wie beim Inlineskating sind beim Eislaufen aufgrund der Plastikschalen ungeeignet – dicke Skihandschuhe sind hier laut Brünner besser.

Sie dämpfen nicht nur bei Stürzen den Aufprall, sondern schützen die Finger auch vor Verletzungen durch Kufen, wenn man hinfällt. „Niemand sollte ohne solche Handschuhe aufs Eis“, betont die Expertin, „vor allem nicht im Kinderbereich“.

Helmen steht Brünner zwiespältig gegenüber. Sie schützen zwar den Kopf, können aber bei Zusammenstößen andere im Gesicht verletzen. Wer einen Helm



Eislaufen macht Spaß. Vor allem Anfängerinnen und Anfänger sollten aber ein paar Punkte beachten.

FOTO: GETTY IMAGES

trägt, sollte zumindest darauf achten, dass dieser abgerundet ist und keine scharfen Kanten hat.

Die beste Lösung sind aus Sicht von Brünner dicke Wollmützen. Auch sie dämpfen beim Aufprall, bergen keine Gefahr für andere und halten den Kopf warm.

Wichtig sei, sich bei einem Sturz möglichst nach vorne fallen zu lassen. „Das Eis rutscht. Damit ist die Gefahr für die Handgelenke bei Stürzen nicht so groß wie beim Inlineskaten auf Asphalt“, sagt Brünner.

Ideal sei es, wenn man sich über die Schultern abrollen kann. Das funktioniert intuitiv aber nur, wenn man das richtige Hinfallen gelernt habe, fügt sie an.

Nach hinten zu fallen ist die schlechteste Option. Man kann sich das Steißbein verletzen und auch den Kopf. „Der fällt dann wie eine Schwungkeule nach hinten“, warnt Brünner.

Für Anfänger und Anfängerinnen bieten zugefrorene Seen, anders als Kunsteisflächen, keine Bande oder Abgrenzung, an der man sich festhalten könnte. Die

Expertin rät daher, sich einen Schlitten mitzunehmen: „Den kann man vor sich herschieben, um erst einmal ein Gefühl für das Eis zu bekommen.“

Zu Beginn sollte man sich einmal aufs Eis setzen und dann in den Vierfüßlerstand kommen. Aus dieser Position versucht man aufzustehen.

„Die Hände gehen zuletzt hoch“, beschreibt Brünner die Bewegung. Wenn man das Aufstehen geübt hat, gehe dies sicherheit. Wer dann auf den Kufen steht, sollte es langsam ange-

hen lassen. Stapfen und viel Druck auf den Schlittschuh ausüben – so komme man langsam in Fahrt.

Wichtig für die Sicherheit ist auch, dass kein Risiko des Einbrechens im Eis besteht. Nach Angaben des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe sollte man Eisflächen erst ab einer Eisschicht von mindestens 15 Zentimetern Dicke betreten. Bei fließenden Gewässern müssten es sogar mindestens 20 Zentimeter sein, rät die Behörde. **tmn**

## Gute Schlitten erkennen

Wer mit seinem Schlitten kleine Buckel oder Schanzen überspringt, erlebt vielleicht einen Adrenalinkick, bringt sich dabei aber auch in Gefahr. Denn eine kontrollierte Landung mit einem

Schlitten ist nahezu unmöglich, die Stabilität ist meist nicht auf diese Extremlast ausgelegt, warnt der TÜV Thüringen. Daher sollte man beim Kauf auf die maximale Belastung des Schlittens

achten. Diese ist normalerweise am Produkt gekennzeichnet. Aber nicht jedes Gerät halte dieser auch stand – möglich sei das, wenn etwa das GS-Zeichen und das CE-Zeichen fehle. **tmn**

## Tipps für den Start in die Skisaison

Skifahrerinnen und Skifahrer sollten sich zum Saisonstart nicht zu viel vornehmen. Für den Einstieg sollten sie eine leichte Route auf der blauen Piste bei mittlerem Tempo wählen. Das ermöglicht der Muskulatur und dem Körper, sich an die Bewegungsabläufe zu erinnern, erklärt der Deutsche Skiverband.

Um Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vorzubeugen, ist ein leichtes Aufwärmtraining empfehlenswert, bevor es auf die Piste geht. In höheren Lagen ermöglicht so eine kurze Gymnastikeinheit zudem dem Körper, sich an die Höhenluft zu gewöhnen.

Wer sein Gleichgewicht trainieren will, kann im leichten Gelände bei Querfahrten den Bergski etwas anheben. Alternativ können Skifahrerinnen und Skifahrer einige Schritte den Hang hochtreten. So finden sie auch leichter die perfekte Position über dem Ski. Nach einigen entspannten Abfahrten kann man dann das Tempo steigern – und sich nach und nach in steileres Gelände wagen.

Zur optimalen Vorbereitung gehört, dass Wintersportlerinnen und -sportler einen Skihelm und eine Skibrille einpacken – optimalerweise mit UVA- und UVB-Filter. Wichtig ist zudem, Sonnencreme aufzutragen sowie einen Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor zu verwenden.

Außerdem sollte man an wasserdichte Handschuhe sowie warme Kleidung für wechselhaftes Wetter denken. Da ist das Zwiebschicht-Prinzip empfehlenswert – also viele Kleiderschichten, die man nach und nach ausziehen kann.

Die erste Kleiderschicht, die sich direkt auf der Haut befindet, muss Feuchtigkeit schnell abtransportieren können, damit man nicht friert. Die äußerste Schicht hingegen sollte wind- und wasserabweisend sein. **tmn**

UKRAINIAN CLASSICAL BALLET presents

# Schwanensee

Ballett auf allerhöchstem Niveau!

**28.02.24** | WÜRZBURG  
Mi 20h • Congress Centrum

---

MUSIK SHOW AUF EIS

MIT DEN MUSIK-HIGHLIGHTS AUS

# EISKÖNIGIN 1&2

**01.03.24** | WÜRZBURG  
Fr 19h • Congress Centrum

TICKETS: [www.highlight-concerts.com](http://www.highlight-concerts.com) & allen bek. VVK-Stellen.

Erleben Sie die neuen Produktionen auf Burg Brattenstein

## Frankenfestspiele Röttingen 2024

Der kleine Horrorladen  
Das Kultmusical

Spatz und Engel  
Theaterstück mit Musik

Kohlhiesels Töchter  
Das Musical

Tickets und weitere Infos:  
[www.roettingen.de](http://www.roettingen.de) | [www.frankenfestspiele.de](http://www.frankenfestspiele.de)

**Hildegard Kuhn**  
Storchenmühlenweg 1  
97490 Kronungen  
Tel. 097 26/12 13

Öffnungszeiten:  
Di., Mi., Do. 16-18 Uhr  
Fr. 14-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

*Direkt am Werra-, Main-Werra- u. Main-Saale-Radweg. Der Jakobsweg führt auch bei uns vorbei.*

**LUITPOLD / TÜZE REISEN**  
2024 FRÜHBUCHER RABATT 2024  
2024 Top Familien Angebote 2024

- ROYAL TAJ MAHAL/SIDE 5\*/AI
- IBEROSTAR SELECTI 5\* AI/PALMA
- CORA RESORT 5\* / AI/CHALKIDIKI
- JAZ MAKADINA 5\*AI/MAKADI BAY
- SUNIS RESORT 5\* AI/ÖZDERE

**LUITPOLD/TÜZE REISEN 31 JAHRE**  
Ignaz Schön-Strasse 38  
97421 Schweinfurt  
Tel. (0 97 21) 2 22 20  
[www.luitpold-reisebuero.de](http://www.luitpold-reisebuero.de)  
eMail: [izeytin@gmx.de](mailto:izeytin@gmx.de)

**TÖPFEREI BÖSL**

Werkstattausstellung Mo-Sa 10-17 Uhr  
Onlineshop: [www.toepferei-boesl.de](http://www.toepferei-boesl.de)  
Dr. Heim-Str. 11, 97232 Essfeld • Tel: 09334 / 8551

GESCHIRR ADVENTSTELLER  
BROTBACKTÖPFE  
VOGELFUTTERHÄUSER  
GARTENKERAMIK

**DAS FUSSBALL-BRETTSPIEL AUS WERNECK**

**GOAL-GETTER**

[WWW.SK-GAMES.DE](http://WWW.SK-GAMES.DE)

**AKTIV-PLUS MASSIVHAUS**

Schöne Häuser - klassisch oder modern  
Regionale Qualität mit Niveau zu fairen Preisen mit Festpreisgarantie

Bezahlbar bauen: Bungalows, Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser

[www.Aktiv-Plus-Massivhaus.de](http://www.Aktiv-Plus-Massivhaus.de)

STRESSFREI BAUEN

Aktiv-Plus-Massivhaus GmbH  
Am Schloßberg 19 91483 Oberscheinfeld  
Tel. 0 98 41 / 68 91 04 Fax 0 98 41 / 68 91 05  
E-Mail: [Aktiv-Plus-Massivhaus@t-online.de](mailto:Aktiv-Plus-Massivhaus@t-online.de)

DER WELTBESTSELLER IN EINER SPEKTAKULÄREN NEUINSZENIERUNG UNTER DER REGIE VON GIL MEHMERT

„Ausnahmslos gut, irgendwo zwischen ‚Sister Act‘ und ‚Lloyd-Webber‘“  
Hannoversche Allgemeine

NEUES BÜHNENBILD  
NEUE SZENEN  
NEUE SONGS

**DIE PÄPSTIN**  
DAS MUSICAL

nach dem Weltbestseller von Donna W. Cross

**31. MAI BIS 04. AUGUST 2024**  
NUR IM SCHLOSSTHEATER FULDA

[www.musicalsommer-fulda.de](http://www.musicalsommer-fulda.de)

MUSICAL Sommer FULDA  
Präsentiert von der Fuldaer Zeitung  
RHÖN SPRINGEL  
FULDA DIE MUSICALSTADT  
SPOTLIGHT MUSICALS